



RECOMENDACIONES ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

Con el interés de hacer llegar a ustedes recomendaciones relacionadas con la pandemia de COVID-19, declarada como emergencia sanitaria el pasado 30 de marzo de 2020, hacemos de su conocimiento lo siguiente:

Recomendaciones para evitar el contagio:

- Resguardo domiciliario; procurar no salir de su domicilio si no es estrictamente necesario. De esta manera se reduce la posibilidad de contagiarse o de contagiar a otras personas.
- Evitar acudir a lugares concurridos.
- Sana distancia; evitar cualquier tipo de contacto físico como saludo de beso, de mano y abrazos, además, mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre una y otra persona.
- Evitar tocarse la cara, especialmente boca, nariz y ojos.
- Lavado de manos; debe hacerse frecuentemente y asegurándose de frotar todas las superficies de ambas manos por al menos 30 segundos. De preferencia utilizar agua y jabón hasta formar abundante espuma, o con soluciones a base de alcohol en gel.
- Etiqueta respiratoria: al toser o estornudar, cubrirse nariz y boca con el ángulo interno del codo, papel higiénico o pañuelo desechable; es importante tirarlo inmediatamente y repetir el lavado de manos.
- No escupir. En caso necesario, hacerlo en papel higiénico o pañuelo desechable.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos ni objetos de uso personal.
- Hidratación; beber al menos 8 vasos con agua al día.
- Limpieza y desinfección constante de superficies, pisos, sanitarios, puertas, manijas, apagadores, barandales, mesas, celulares, tablets, y otros objetos de uso diario.
- Permitir la ventilación y entrada de luz solar en los espacios.

Es indispensable el aislamiento en casa, si se presenta alguno de los siguientes síntomas, aún y cuando sea en sintomatología leve:

- Temperatura entre 37.5° y 38.5°C.
- Dolor de garganta.
- Tos seca.
- Estornudos.
- Dolor muscular o fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos.
- Congestión nasal.

Para el aislamiento en casa, la persona posiblemente infectada deberá permanecer en una habitación independiente, con la puerta cerrada y utilizar utensilios exclusivos. Lo más recomendable es que el paciente no salga de su habitación, si lo hace, debe usar mascarilla. La ropa del paciente debe lavarse por separado. Para la limpieza diaria de superficies y baño, se debe usar mascarilla y guantes, empleando una solución con cloro y agua.



Son síntomas de alerta que requieren atención médica inmediata:

- En caso de que la fiebre persista (no ceda con Paracetamol prescrito por un médico), o sea mayor a 38.5° C.
- Dificultad para respirar, sensación de falta de aire en reposo, o tono azulado en labios.
- Tos con sangre.
- Dolor, presión o ruidos en el pecho al respirar.
- Disminución en el estado de alerta o sensación de confusión.

Recomendaciones adicionales y teléfonos de emergencia:

- Para atención de emergencias favor de comunicarse a la Central de Atención de Emergencias UNAM a los teléfonos 5622 2440, 5616 0289 y a la Línea de Reacción Puma al teléfono 5622 6464.
- Los teléfonos de contacto de la Defensoría de los Derechos Universitarios son 5622 6220 o 5622 6221 y los correos electrónicos son: defensoria@unam.mx y notificaciones@defensoria.unam.mx
- Las y los estudiantes inscritos en la UNAM cuentan con Seguro de Salud para Estudiantes en el IMSS. Es importante conocer tu Número de Seguridad Social y Unidad de Medicina Familiar que te corresponde en caso de requerir atención médica.
- Ante cualquier síntoma, los menores de edad deberán dar aviso inmediato a sus padres.
- Se deberá tener consigo y en todo momento la Cartilla Nacional de Salud (CARNET) y una identificación oficial.
- Si no conoces tu Número de Seguridad Social, podrás acceder a él a través de los siguientes pasos:
 1. Ingresa a la página https://www.dgae-siae.unam.mx/www_gate.php e ingresa tu número de cuenta, NIP y resuelve el captcha.
 2. Al ingresar, se te proporcionará un *AVISO IMPORTANTE* sobre la consulta de "Vigencia de Derechos" para conocer tu estatus actual en relación al servicio médico otorgado por el IMSS.
 3. Una vez que has cerrado el *AVISO IMPORTANTE*, al visualizar tus datos da *click* en el logo del IMSS.
 4. Se desplegará tu hoja de datos "Seguro de Salud para Estudiantes", en el que se contiene tu número de Seguridad Social y la clínica que te corresponde.
- El Gobierno de la Ciudad de México cuenta con asesoría para COVID-19 por medio del teléfono 56-58-11-11 (locatel) o mandando un mensaje de texto (SMS) sin costo al número 51515 con la palabra covid19.



- En caso de síntomas de enfermedad respiratoria; si estás en un grupo de riesgo o si necesitas más información, la Secretaría de Salud dispone del número 800 00 44 800.
- En caso de emergencia, el número nacional de llamadas de emergencia es 911.
- Bomberos CDMX: 5768-3700; Bomberos UNAM: 5616-1560

Adicional a las recomendaciones, se hace de su conocimiento que en una única ocasión se hará entrega de dos termómetros y durante la contingencia, haremos entrega periódica de los siguientes insumos:

1. Gel antibacterial.
2. Jabón de barra.
3. Cubrebocas desechables.
4. Rollos de papel desechable para manos.
5. Paquetes de toallas interdoblas.
6. Guantes desechables.
7. Cloro.

Por último, es importante tener en cuenta que para preparar un litro de solución desinfectante, es necesario diluir 200 ml de cloro por litro de agua.

Se les invita a utilizar los insumos otorgados de manera adecuada y en conjunto con las recomendaciones previamente enunciadas. Es responsabilidad de cada persona cumplir las medidas sanitarias para salvaguardar la salud propia y de la comunidad.

SECRETARÍA DE PREVENCIÓN ATENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA



ANEXO: Hospitales Generales de Zona cercanos a planteles.

PLANTEL	UNIDAD MÉDICA
Facultad de Filosofía y Letras Facultad de Psicología Facultad de Economía Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia Facultad de Ciencias Políticas y Sociales CCH Sur ENP 8	<p>Hospital General de Zona Con Medicina Familiar N° 8 "Dr. Gilberto Flores Izquierdo" IMSS Río Magdalena N° 289 entre Altamirano e Hidalgo, Col. Tizapán San Ángel. CP. 01090, Álvaro Obregón, CDMX.</p>
<p>CCH Azcapotzalco</p>	<p>Hospital General de Zona N° 48 "San Pedro Xalpa" IMSS Calle Elpidio Cortés N° 300 Col. Ampliación San Pedro Xalpa, CP. 02470, Azcapotzalco, CDMX.</p> <p>Hospital General Centro Médico Nacional "La Raza" IMSS Circuito Interior Paseo de Las Jacarandas S/N Col. La Raza, CP. 02990, Azcapotzalco, CDMX.</p>
<p>ENP 3</p>	<p>Hospital General de Zona N° 24 IMSS Avenida Insurgentes Norte 1322, Col. Magdalena De Las Salinas, Gustavo A. Madero, C.P. 7760</p>